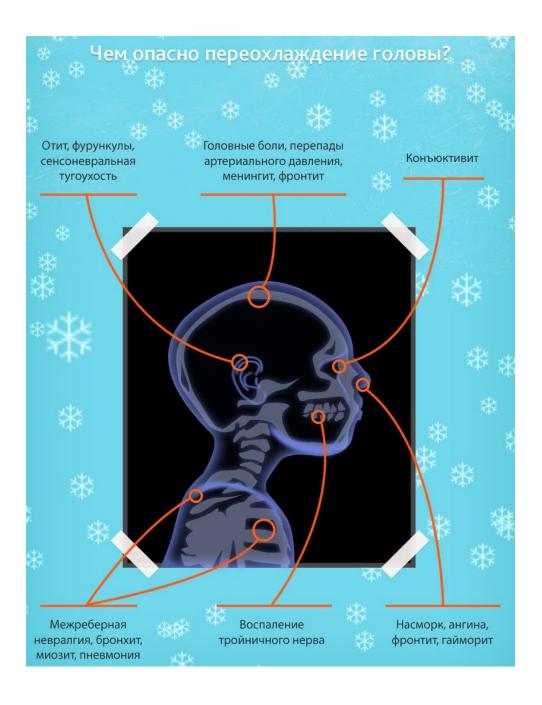
Чем так опасно переохлаждение головы

Одевайся по погоде: носи шапку и шарф, чтобы защитить себя от ветра и низких температур. Надевай непромокаемую обувь.

Если ты все-таки почувствовал, что начинаешь замерзать, или же промочил ноги - отправляйся в помещение, переоденься в сухую и теплую одежду и выпей горячий чай. Если самочувствие не улучшится — лучше вызвать врача.

Если нет возможности сразу отправиться в помещение, попробуй согреться с помощью физических упражнений, чтобы усилить кровообращение.



Источник: http://www.spas-extreme.ru/